

Destaca en Black Friday

Anuncia tu empresa en Google Empieza ya con un crédito de 75€



Edición

España

Quiénes somos

Contacto

Webs de EFE

Búsqueda Avanzada

buscar aquí...



ENFERMEDADES

NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA Y BIENESTAR

MUJER E INFANCIA

SALUD SEXUAL

ESTÉTICA

SANIDAD

EMPRESAS

PROFESIONALES

Última Hora

n transmitir dengue a mosquitos, según un estudio

ONU AGUA | La escasez de agua pone en riesgo la producción de alin

PORTADA > NUTRICIÓN > A CADA MOLESTIA DIGESTIVA, EL ALIMENTO ADECUADO

ENFERMEDADES DIGESTIVAS

Me gusta 39 | Twitter 14

A cada molestia digestiva, el alimento adecuado

Gastritis, ardor, reflujo, vómitos... Problemas digestivos cotidianos que requieren una alimentación específica. ¿Consumimos los alimentos adecuados en cada situación?

Otras noticias

- [Así hacemos la digestión](#)
- [¿Por qué tengo hambre?](#)

MADRID/EFE/ANA SOTERAS | MARTES 10.11.2015



EFE/Infografía elaborada por Miriam Muñoz

Todos padecemos de vez en cuando molestias en el aparato digestivo. Aunque se traten con medicamentos, como los protectores estomacales, si no se complementa con la comida conveniente la mejoría tarda en llegar.

La **leche**, por ejemplo, se puede asociar a un efecto calmante, sin embargo es mejor evitarla cuando hay cualquier tipo de molestias en el aparato digestivo ya que es un alimento muy potente por su carga de proteínas, calcio y vitaminas.

Las dolencias gástricas no solo se concentran en el estómago, también el intestino delgado, el colon, el esófago, el hígado, el **páncreas** o la vesícula biliar pueden verse afectadas como partes del aparato digestivo.

Publicidad



ENCUENTRA TU TRABAJO



VISTO

COMPARTIDO

NUBE DE TAGS

- ¿Te puedes contagiar del virus del papiloma humano con el sexo oral?
- E.coli, la bacteria peligrosa
- Cinco enfermedades mentales en profundidad
- Adicción a los videojuegos, un exceso peligroso para la salud
- La sustancia de las emociones: amor, miedo, alegría, tristeza y rabia
- Puntos rojos en la piel
- Objetivo: Engordar
- Cómo conseguir un cuerpo alcalino

Publicidad

Hotel Madrid



10,00 €
Últimas Ofertas -
¡Compruébalo
ahora!
trivago.es



El doctor Fernando Luca de Tena, especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas de Madrid, nos da las pautas de alimentación para cada dolencia:

Gastritis

Cuando el revestimiento del estómago se inflama a causa de algunos medicamentos o alimentos fuertes, como los picantes, se produce un dolor intermitente y agudo que de forma momentánea se calma cuando comemos algo. Es la *gastritis* aguda que, si no se controla, puede derivar en crónica.

“Hay alimentos que nos quitan las molestias y luego, al cabo de hora y media, se reactiva el dolor. Y esto es porque los alimentos suben el PH del estómago y entonces baja la acidez. Ante esto, el estómago responde con un aumento de la secreción de ácidos para que el PH del estómago vuelva a descender”, explica el doctor.

Lo fundamental es una dieta sin ácidos, evitando comidas elaboradas y contundentes porque estimulan la secreción ácida y agrava las molestias.

La leche, que un principio puede dar sensación de bienestar, poco después provoca un efecto rebote y por tanto más acidez y molestias, a causa de la concentración de proteínas y calcio.

Tampoco las verduras y frutas, especialmente la manzana, son aconsejables en la gastritis porque son más difíciles de digerir.

El pan, sobre todo tostado y de molde, provoca mucha acidez. Descartado.



El mercado se ha llenado de opciones para los intolerantes a la lactosa. EPA/Qilai Shen

Lo ideal es una dieta suave como carne o pescado al horno o plancha, nunca rebozados, y arroz blanco, patata cocida o pasta sin salsas, sobre todo de tomate, solo un poco rehogada con aceite. Las bebidas de cola, aunque tengan gas, suelen calmar el dolor, recomienda el doctor.

Reflujo y ardores

El *reflujo* o *acidez estomacal* provoca una sensación de ardor en el esófago que sube hasta la garganta y la boca.

Y se produce porque la válvula que separa el esófago del estómago, el cardias, en lugar de cerrarse inmediatamente después de que entre el alimento en el estómago se queda abierta y permite que el ácido suba por el esófago produciendo una sensación de irritación.

Una sensación que se produce normalmente después de comer en exceso, platos contundentes y que puede empeorar si la persona se inclina o recuesta y en situaciones concretas de estrés o de embarazo.

“En este caso -apunta el especialista- no podemos tomar **picantes**, ni tomate frito, ni embutidos, ni encurtidos, ni alcohol, ni grasas animales, rebozados o tabaco”.

Y lo recomendable son las carnes y pescados al horno, cocidos o a la plancha: pastas sin salsas, patatas cocidas y verduras.

El *ardor de estómago* es diferente al reflujo y se localiza debajo o detrás del esternón. Es un dolor fijo. Los alimentos recomendados y prohibidos son prácticamente los mismos que en el caso del reflujo.

Vómitos y diarreas

Los *vómitos* y *diarreas* producidos puntualmente por una indigestión deben ser tratadas con hidratación y dieta absoluta en principio y luego blanda.

Twitter: efesalud

Cirugía plástica infantil, ¿de qué se operan los niños?
<https://t.co/l5dGu4JDNY> un especialista nos lo explica
<https://t.co/KFHSUaN5Mw> hace 1 hora
 ReplyRetweetFavorite

Para cada molestia digestiva, una propuesta de alimentación
<https://t.co/zsXVEwqELt> gastritis, ardor, reflujo...
<https://t.co/1f12nAsZYU> hace 1 hora
 ReplyRetweetFavorite

Hoy en #EFesalud, a cada molestia digestiva, el alimento adecuado; una visión a la cirugía plástica infantil; y videoblog de ginecología. hace 2 horas
 ReplyRetweetFavorite

Una obstetra y una auxiliar generan muchísima felicidad. Mañana videobloguea Ginecología; hoy, sonríe con ellas
<https://t.co/YhUUV5oN5e> hace 15 horas
 ReplyRetweetFavorite

Seguir a @efesalud 19,1 K seguidores

“No se espera el tiempo conveniente de 24 o 48 horas sin comer, sólo con hidratación. Y esto provoca que el malestar se vuelva a producir”, apunta Luca de Tena.

Lo conveniente es esperar uno o dos días, solo a base de agua, y posteriormente ir introduciendo infusiones, pan tostado para desayunar con muy poco aceite y un poco de jamón, y luego dieta blanda a base de arroz, patata y pasta.

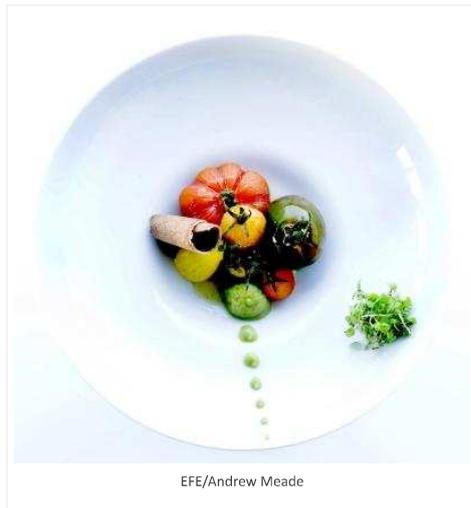
“En el caso de los vómitos, es bueno tomar un alcalino como el aloe vera. Las bebidas de cola también hidratan y suavizan las molestias”, añade el experto.

Gases, estreñimiento e, incluso, piedras en la vesícula

Los *gases*. Un problema digestivo que puede aparecer a diario. “Antes no venía nadie a consulta por este problema, ahora la gran mayoría viene por la hinchazón y otras molestias que causan los gases”.

Los gases en los intestinos se originan por el aire que se traga y por los alimentos, por unos más que otros. Ayuda evitar las bebidas con gas, tomar agua con frecuencia, comer despacio y eludir productos lácteos si existe [intolerancia a la lactosa](#).

“Recomendamos dietas bajas en comidas flatulentas, evitando alimentos como la coliflor, el repollo, las legumbres...y comidas muy elaboradas, como un cocido. Además de retirar el alcohol”, señala el doctor Luca de Tena.



EFE/Andrew Meade

El *estreñimiento* es un problema que responde a diferentes causas y por eso la dieta puede variar. “En general, la alimentación debe ser rica en fibra (verduras, hortalizas y frutas y legumbres), además de unos dos litros de líquido, sobre todo agua, al día y evitar alimentos que estriñen como un consumo frecuente de carnes o quesos.

Y otra de las dolencias que se producen, sobre todo en las mujeres a causa de los embarazos, son las *piedras en la vesícula*. Un problema que suele requerir una operación quirúrgica y para el están prohibidos la grasa animal, las mayonesas, los cítricos o los rebozados.

Alimentos permitidos y restringidos que ayudan a aliviar las distintas molestias digestivas.

Etiquetado con: [alimentación](#), [alimentos](#), [enfermedades digestivas](#)

Publicado en: [Nutrición](#)

Noticias relacionadas

VIERNES 16.10.2015

[Rutinas diarias que complementan la alimentación](#)

JUEVES 09.04.2015

[Diez síntomas más sobre ninguna enfermedad](#)

LUNES 01.09.2014

[Endoscopia bariátrica, un empujón contra la obesidad](#)

JUEVES 21.08.2014

[¿Influye la flora intestinal en la conducta y las emociones?](#)

Te recomendamos